An Cnéile Rasúnachta

Ceannais Tús Ráthúil do Fasiliteoir

An gcathanna atá ag teastáil uait chun an Kernéal a fhágáil. I gcóras ar bith. Ar an ionann ceart.

Cén Ché Pleisiúir An Chéad-Bhreathra seo

Is an ceisteumas gach dá na ‘Recovery Kernel’ — leabhar chính, córas sileadh, riadadóirt teachtaireachta, seoladh leabhraige, módúil psychodrama, scríbhinníocht do scéalaithe, agus chéadip chinnte. Is é seo an Chéad-Bhreathra Ciamar-Túsach éan sin atá ina chuid uí dhuit. Deir go bhfuil an chéad fáil faoi gach fail, an t-am a úsáid é, conas a cheangalann na phíosaí, agus conas do dhéanamh do chéad tionscnamh le aon chóras-teachtaireacht roimhe sin.
Ní mór duit gach fail a léamh roimh do chéad tionscnamh. Míleacht an chéad-bhreathra seo agus an scríbhinn seo de Chóras Sileadh. Tosaíonn an gcomhthéacs seo ag forbairt do ghruppa.

Prabhálann 1

Cén Ditheam Atá an Sinras do — agus nach bhfuil do —

Ceannama teimidean an tseachtraidh — Léigh seo níos do chionann ar dtús

Seo an tséimhnú ar na gcomhthéacsanna seo:

An sistematas seo do ghrúpaí a bhfuil na ditemhartha seo á bhainistiú acu:

* Chuir na páirtithe tionscaint-bhunaithe ar phróiseanna teachtaireachta ó fhaois agus caithfheadh dóibh go bhfuil na próiseanna sin neamhghníomhóra — ní tosin mar gheall ar na neamhradh a d'fhuitheadh, ach tosin amháin tosin amháin mar gheall ar na chomhthéacs a nditheacht go gcaithfidh dóibh an t-ainmscéal seo atá ar a bionlais nó ar a traidisiún.
* Tá sceimhnú mór ag na páirtithe inairne maidir le mhodéil 12-ceannteath traidisiúnta, chomhthéacs cóimeáil, nó formáit a chumhachta trí eolas. — nidíonn an sistematas seo aon de na sin i gceist.
* Is páirtithe le daoine le litreachas deoir, fhocabúlra teachtairachta athrá, nó aon eolas grúpa ar fad. — tá an formáit de chabartha i gdealaman atá i gceangail gur gcomhthéacs ar fad níl do chliostáil.
* Ba mhaith leis an chuisiúir chun comhthéacs bunaithe ar an bionlais, atá ag smaoin bhearna trí shmealladh, atá ar féidir le grúpa a mhaothú ó chrisis go dtí i gceangail le mar sin ó sméar nó ó bliain.
* Is grúpa i gceangail na Ghaothóirí (Warrior/Guard), na Ghaothóirí (Worrier/Anxiety), agus i nneart MTHFR. — tá an sistematas i gdealaman chun ceartú na tréimhse trí dóibh trí athair.
* Is gcomhthéacs athghniwdh do fhachtainn go bhfuil athghniwdh an mhícheart (harm reduction) mar mghníomhartha a mhaith agus atá ar fáil – seo sistematas a thabhairt do daoine a tharla ceann dóibh agus do daoine i gcabhairteacht.

-
-
-
-
-
-

Ní raibh an Hệ thống seo an imní ionann athbhreithiú príomha anois nuair a:

Tá uirlis mothúcháin ar aimsir teiriú leictreach méadach ó ál nó benzodiazepíne — tá sé éiríocht méadach; ní féidir le format mothúcháin an cheannais a athbhreithiú do chónaireacht méadach; déan taitneamh ó chuidacht do chónaireacht éiríocht méadach go luath

Tá uirlis mothúcháin ag déanamh cisélas psicótach gníomhach nó neastacht

saeachtach air an sinseacht — ǒnú roimhe sin ina gcás do chur i bhfead umphallacht an g hệ thống

Ní fheictear trust (clisteamh) ar an gcomhthéacs - caithfidh an módúil psychodrama agus na céimanna athbhreithíochta uas ná 4–6 seisiúin ar fháil do chlisteamh roimhe seo; is féidir leis an format mothúcháin chính agus an líbhradh gníomhaíochta iarrachtú ar lá chéad

Tá an uirlis mothúcháin féin ag éiríocht méadach — tá an ról uirliseoir ag iarraidh an chónaireacht a chosaint; má tá tú ar fáil an chónaireacht anocht, iarr ar dícheartair eile an uirlis a chur ar feadh nó seisiún níos máthair

Ní fheictear an spás bhéalochna ar gcéard — caithfidh roghainn gníomhaíochtaí ar aimsir gleniú; tá an módúil psychodrama ag iarraidh chlisteamh éadrom; éaglach an spás roimhe sin ina phríomhseisiún a chosaint

-
-
-
-
-

Notacht ar Chónaid na Facilitáitóir
Ní theasta duit clainéal a chur ar an bhfacilitáitóir chun tionscnamh Kernel a chur i gathstairt. Teasta duit: mothú ar an ghuidhe ná táirge seo agus ar chréimeann an tionacht; an gnáchas faoi uaireasta am gan riúbordacht; an gcomhthéacs a bheith iondúil faoi do chomhartha féin nuair gur chiallaí an grúpa; agus an gcneallacht chun a amach a fheiceáil nuair go bhfuil rud é o modháil.
Ní oscilaíonn an facilitateoir daoine. Déanann an facilitateoir an caithream nuair a fhéadann daoine chomhartha le rudaí a cheannann siad. Is gnáth an obair sin — agus tá sé ar fáil do aon duine a chomharthaíonn an difríocht.
Má tá tú féin i bpróiseas ceangal agus a chabhair an grúpa seo: tá do chomhartha mar cháilíní, ní mar riphrith na intriastóirí. Tharla an Kernel ag dír i gpróiseas ceangal do daoine i gpróiseas ceangal. Is coma le mothú an gteacht ar an bhfírinne sin.

Déantarra 2

Gnéithe Rádú na Cinneadh

Cúpla cách chun an caleibrea ar an sonraí nó ardú ar an sonraí sa chomhartha seo a dheirlí
\
(Alternative translation, slightly more natural sounding depending on context:)
Cúpla cách chun an caleibrea ar na réitheamhanna sa chomhartha seo a dheirlí

Úsáideann leabhar chínhúil an Kernile síomráin fhaisealta de chéimre do gach dréachtanais terapeútach. Cuireann na materiaalta an béaloid doiriú i gceannach an leabhar sin. Nuair a chuireann comhairleoir doiriú ar an gceannach seo, cóimeádann sé ar na dréachtanais atá i bhfad uirthi. Is féidir le uirlisitheoirí a bhfuil do thoil tuiscint a fháil ar an bunús fhaisealta do rud a bhí ag teacht dóibh a chur ar an leabhar chínhúil — cuireann an ceannach seo fios dóibh conas a léamh an rud a bhíonn acu ann.

Bunaithe	Comhairle mór ó próicí cuimsitheacha chontrolaithe ar dféabhsúil an-ghéar agus ceardála cliniciúla. Nuair a gcuirtear nesta príomhchaithreach isteach, tá an cheartán i gceangailte ag coimisiúin mar an FDA, CPIC, nó comhairleacha leacra náisiúnta. Pobail sa 'Kernel': staistíocht CYP2D6 agus contraindicaíní codéine; risic síoscáil tábhachtach ó bhán-glacóir agus benzodiazepine; méagadh BDNF ó gnimhní ceartála.
Inséábha	Fuinneamh iontach ó phréasáilí scíth-bhfeallacha agus táirseacht maighdeánach, le tacaíocht ó chóiréáilí doigheadóra, ach níl é sin ar fad. Tá an tairseacht foirmiúil; hubhraítear an lbhainneáil cliniciúil go iontach. Prístaisteoirí: methylfolate do mháistearaí MTHFR; magnesiam do tacaíocht COMT; NAC do ghníomhúú ar choillteán. Leanfaidh le na rudaí seo ag spéireáil/anaignad.
AG THÉIM	Dubhlan gníomhartha tionchairacha chuglach tionscála ar an bhfaoi, meichanais atá sinneacha, sinalachtaí chun cinn – ach níl siad ionann cúnamhaithe le staimidí tionscála cóimeáilte mòra. Prístaireann: scéalta probiotic speimiciúla do gciúin; oxytocin do thacaíocht ag teacht ar ais; d’fhreagraí gníomhaíochta epigraphy. Tá sé seo ar an gceann de smachtáil, go háirithe nuair a bhí imirt na roghannacha á gcuid a bheith neamhghníomhach.
CÓINEAL/	Préscntaí a fheictear sa fhaistriocht an dóibh agus i

TAIRTSEAN ARDAINNT	gcomshunnachtacha fhaistriochta ag úsáid an marcóireacht seo. Ní data i chomharthaí na eolais—fhiosbháilteac traidisiúnta a bhfuil láidir le teistáil pearsanta taobh u leis an múineoin éile. Coinnithe leis an dúshmhaol níos mó ná na feadhanna ar an gcionann.

Controversúil / Measctha	Debatte ag teastáil i'n liteartha. Dúchasanna i gceannar éagsúla. Taige na sin do chliniciúin mar ceisteanna, ní mar conclúidí.

Conas Úsáideann Facilitaithe é seo
Nuair atá tú ag chur in ionann prótocol sa chomhphoirne, níl aon ghá leat na gradáin fhiosraidh a chur i gcóir. Is gá duit sí táirgeacht go nádúrtha lá bhfuil na dfhirmeacha ar, chun freagra a chur go fíor nuair atá aon duine ag ceistigh 'an bhfuil seo pleiste?' Is freagra fíor do gcomhaireacht ceangailte don gcomhaireacht cúramraí atá ag cosaint ná 'Is féidir' — fhiosraidh cosúil, níl ionann ceartaithe ag pleisteanna móra, éasca le hiompar leis an chosaint ag fanacht. Don dfhirmeacha pharmacogeníomacha ceangailte (CYP2D6, codeine, dúshleacht ar fhiosraidh), is freagra fíor ná 'Pleiste go deartha' — tá seo i gníomhartha FDA.
Má tá duine ag iarraidh go deacair ar dfhirmh sa chomhphoirne — tá sé sin rathúil, ní chiall. Freagraíonn sé sin go bhfuil siasta díordnáiseach trí. Freagraoir leis an gradán: 'Is chéile ceist é sin. Is fhiosraidh ag cosaint ar dfhirmh sin íocair — tá sinalacha aráis ann ach níl pleisteanna móra fós. Tá an leabhar chính ag teangairí má tá cuairt agat ar chomharthaí.'

Rún 3

Teanga Athruithe — An Ritulachón agus na Réigiúin Slándála

An deireadh cheannach ar an fhreagraíocht fhoirmiúil

Cén fáth go bhfuil sé sin tábhachtach
Chéartóir an t-ainm an fraiseoir, ceartóir na fraiseoir sin, an fraiseoir seo: 'Is féidir an bióisic a thuiscint' mar go bhfuil sé ag gceannach na hoibriú-ceol, tá sé éifeachtach do chomhordhaíocht grúpa ach d’fhéadfadh é tacaíochta-bhogartach í réiteacht. Tá an athraithe beag: cuppaigh 'lebih ná an raibh dúinn insint' go dtí an líne ar dtús. Acmhaíonn sé sin go bhfuil an thuiscint ag dul i gcónaí agus nach bhfuil sé díllíonach, atá sin níos mó ná cúramaithe agus níos mó ná an-ghéasa — agus is deachtanais níos mó ná príomhartha do phéipeanna a bhí i gcoinne ar bharr an ceacht na gceannais.

3.1

Ríthriu rituíl scíth

Athraigh an forbairt i gCheannas Gnáthaimíochta Le hAchoimre seo

AN RITSÚIN ÉITEACH — CÚRSAÍON ÚSÁIDHTE

FACILITITIÚTOR: Is féidir an anáil a thuiscúl níos háirithe ná sin a raibh dúinn insaint.
Tosaíonn gach duine: Is féidir an bióis agus a thuiscúl níos fearr ná sin a chuir siúl dóibh.
FACILITATOR: Is féidir an prátaimnú a athróiriú.
AR CHAITHAIR: Is féidir an patrún a athrú.
FACILITATOR: Tá an obair fíor agus tá an obair ar bith a dhéanamh.
SINNÍOCHÁIN: Tá an obair fíor agus tá an obair ar do dhéanamh ar bith.
TUSCALLA: Teacht ar ais.

Cén fáth gur thugann an t-athrú seo spriádáil níos fearr

Tá an fraise, ‘Is féidir an biológi a thuiscint,’ amháin mar fhírinne tábhartha — atá sé leathartha de fírinne iontaofa, go háirithe an fsháile dochtasóireachta córeanais an Kernel. Iarrann ‘Níos fearr ná a thugadh dóibh’ dréacht dhá chaoi: tagann sé leis go bhfuil an thuiscint ar imiadacht (níos soiléir), agus chuireann sé am ar an ghallamh a tharraigheacht ar dadáiste chun an Kernel ar dtús — thugadh dóibh fráointe, nó níl aon rud thugad dóibh. Is deir an t-ainmseartha seo níos iontacha agus níos bunaithe. Níl an grúpa ag comhairleáil nach bhfuil aon rud ina gceannaithe anois. Tá siad ag comhairleáil go bhfuil níos mó ionas dóibh

ná a thugadh — atá sin ar fad fíor agus ar fad ar bith ar do bprósíomh.

3.2

Cainteoir Comhshaoil Psycodrama Cóireáilte

Cuir an líostáil smaoineamhthacht seo ar an Módúil Psicodrama

LIÓSTA TAIRISCINTÍ CHOIOMRAÍCHE CHOPSYCHODRAMA — Glacadh Sampla Dchoiriú Choainte Psychodrama
Fhoghlaigh an do chomharthaí nach bhfuil an modúil psychodrama ag measúil chéannaisú níos mícheartha duit cheannaisú an modúil duit cheanaíocht le chéile go dtí na téamaí atá ar an mhór. Cuilleáil an seo sa thosaigh aon chóirí chun psychodrama:

✓ Ar féidir an gclann seo a chosc go gcaith le rónta 4–6 uaireanta roimhe seo? (Is gá le ciúin agus ghlacáil rôla a chosc eolas — ná ghlacadh na rónna seo i mbláthadh chéad).
✓ An bhfuil an comhairleoir ar an eolas le ceannais an gciardláir de gach uirlis? (Ba cheart dóibh sin a chur ar fheachtacht an tábhachtocht a mhearla an bhfuil iompar an-mhór, comhlembhadh, nó cheannais le hancard. Beidh an imirt an rogha a fheiceáil ina gcomhairleoir ach an bheith páirt).
✓ An bhfuil focal an ANCHOR le teacht le buí agus a thuiscúl dóibh go léir sa chardáil? (Féach é roimhe sin is cuí go raibh an chóirí: ‘Is an focal an ANCHOR. Má d’fhéach aon duine é, seasta ar gach rud go gmaid. Ná ceisteanna. Braithimid. Chéannaisimid. Ansin déanfhin anseo le chéile an bhfuil á sé cosaint a mholadh.’).
✓ An bhfuil duine tacaíochta do-chéimeáil — ní an comhairleoir — ar fáil chun cuileáil le aon duine a bhfuil an mgrundacht ag iarraidh? (Ní thểárann an comhairleoir an bhfaoi scéan agus an duine i gcás an fhroaigheachta).
✓ Ar féidir an comhairleoir an modúil ar fad a léamh, seo an gchoinníocht, roimhe seo an chóirí? (Ní an scríbhé agbhaol — an modúil ar fad).
✓ An ceostas go raibh an chóirí de réir an Cheistgealtacht an Sprióc (Modúil 5)? (Ní féidir é a nascadh — caithfaidh an gclann an chosainne a chríochnú ó chionn go dtí smacht).

Má é acu aon cheann de na rudaí seo nach féidir a chumhacht: glacadh mothúchán le mothúchán ag an baileann gniamhaíochta. Beidh an chomhartha psychodrama níos éifeachtacha — agus níos slán — nuair a bhíonn an gcoinníocht ceart.

-
-
-

-
-
-

Trí. trí

Athloscail Teanga — An Deiridh Seasmhán

Úsáid na luabhálacha seo i gach ábhar sidheontas.

Athlúigh an Fheagairt seo	Le seo an athbhreithiún
Is féidir an bióis agus a thuiscúl.	Is féidir i bhfolacht an bióis aici ar fheabhas dealtadh ná sin a dúirt uathu.
An tairbhe nádúrtha nach féidir ceartúlaí gcomhréir a bheith i bhfeidhm.	Buailoncéas biolograch tábhachtach a chuireann obair chionnihíoch ar an bpobal níos éifeachtúil go mór.
Ní ídirfear	Tá sé an-níosacha – tá sé riachtanach sin a chur i gcaint le do chléídeoir.
Beidh sé ag obair	Is dócha go gcuirtear arimid sin ar fheabhsabháil ar fhaisnéis ar bith-an bhfuil athróidas móród ag teastáil do phéarsainn sin – bíonn an freagracht aonair ag athrú
Níl an t-aon rud ach X	An-mhartha an-éasa - thacaíonn an fhiomhá le fóriúnú seo ar bharr *(Alternative translation, slightly more natural depending on context, but still accurate:)* **An-mhartha an-éasa - téighníonn an fhiomhá le fóriúnú seo ar bharr**
Is féidir an patrún a athruithe.	Is féidir an ceannaire a athró.
Téigh ar ais.	Téigh ar ais.

Prabháil 4

An Fáinne Doiciméad Lethabharlach

Gach doiciméad sa chráomer an t-eocháin — cad é sin, roghnáile é úsáid a íoc

Tosaíonn córas Recovery Kernel ó na n-doiciméad naoi. Taispeánann radian seo gach aon é — cad é atá iom ar ionann, cad é am do úsáid dó, agus conas a cheangailt leis na hionnaí.

Recovery_Kernel_COMPLETE.docx
CÉN CHÉARD É: An leabhar chính mhór iomlán — Eadition Centurion. Bióis an eagainneachta, aainteacht géanitiúil, MTHFR/COMT/CYP450, staidéirí casús foirnseach, sinéirí achomhairc, prótocol oxytocin, pléascadh épigenétach, tabail seoilbhéar cliniciúil, ghnid na n-aidhteachta AI.
CAIN NUAG LAGHNACH: An téxt ar staire. Léann do léitheoirí é nuair a chróinn siad níos gaire. Léann do chuiríollaithe Cháitair Uí (Chabartha 1–3) roimhe seo. Is é Cháitair Ceathair (Iarthraí A) an teachtaireacht cliniciúil a bhíonn ag staun ná gach síomróid prótocol.
AM RAONNACH: Léamh ar an gceart (ó gceart) — ní léann i síomróidí.
LEÁINI: 2,059 para... — leabhar iomlán

Recovery_Kernel_Meeting_System.docx
CÉ SIN É: Ceathar doiciméad i gceann: an script comhaontaitheoirne ceartaithe go hiomlán, an Hệ thống Návigáisiú Protocole (aindcheasann an gnimheacht + tréime trí + cheartán scileanna iomlán), an Caraid Uirlisneoir, agus Curríursa Core nTéimheadh 12-Meadhan.
PEARSA AR ÚSÁID: Gach comhaontú rialta. Déanann an script comhaontaitheoirne díreach. Úsáideann an hệ thống návigáisiú idir comhaontáin chun protocole a chur ar an gceann. Déanann an caraid uirlisneoir tairiscint agus a thaischtáil do gach uirlisneoir fós.
AM RIALTA: 60–90 nóiméad do chomhartha
LEATHANACHA: 577 paraigraif

Kernel_Introduction_Ritual.docx
CÉN SIN É: An fomáid iosraidh an chomhlacht ar fad — ceithre chéimeanna do gach áirithe (ainm, córas, smuilm, ar obair), na 6 freagraí grúpa ar an

chúispeálacht, an Caisteal Córas do léitheoirí nua, ceithre air chéadtaí, an tabail líonra an t-aitriú atá níos nufach.
CAIN DOSA: Gach aitriú, gach áirithe. Téann an Caisteal Córas a bheith atá nscríofa agus iarradh ag an doras. Déanann an chomharthaíoir ceithre air chéadtaí a léamh chugainn an seisiún ar dtús chun an fomáid a thuiscint.
AM RAONNÁ: Gníomhachtaithe i gach aitriú — 15–20 nóiméad de na fomáidriúnta an t-ainm.
LÁITHRE: 282 paraigraif.

Kernel_Activity_Library.docx
CAD AI HT AIS: 50 gníomhaíocht thar 6 córas (Aeránacha Chomhfhreagairt / Náisiúnach, Comhthionannú / Chuardaigne, Comhcheangail, Tionchar na Smáin, Athféadú Dopamín, Díonraois). Le gach iad am, gnéithe spás, astairg aeranach, script seo conas, agus dianmhainneadh an mmechanisma bainneolaíche. Tabail comhfoirmála ceann-goille.
CAILEÁN ÉILEÁN: Gníomhaíocht aonair ar chéile seisiúin — ar tionchar idir pháirtíseanna nó mar an tós ná Páirtís 3. Déantar do cheiliúradach an aeránas an bhfirmeoir agus scelannann é cuideachtaí trí an tabail comhfoirmála ceann-goille.
AM RAINNEACHT: 3–20 nóiméad ar an bpáirtíse.
LP: 262 paragraf.

Kernel_Psychodrama.docx
CÉN CHAOI É: Cúramóid Nollaig (bláis-bán / comharthaí bainisteoir i cheann na bhfeart), Símuíl Stigmu (ghaoth meth → ceartú), Diṣmáth-scabhracáil Cliché (maidir le tábhacht a iarraidh agus a dhúchasú / Libretti an Sciarlat), An Búst (dramhaíocht iomlán leis na scaileáin agus carachtóir-cártaí agus ceanaí arda), Gníomhaíocht Ceartúla (ciúin go deo). Schéimeanna seisiún 90 ar an gcach.
AN TAIS A ÚSÁID: Neart go deo go deo go deo — ábhartha ionann i gcabhairteacht. Ná rúnú An Búst roimhe na 4–6 cuití chuití leis an tacaíocht chiall. Cuir ceannach go deo leis an Gníomhaíocht Ceartúla. Ba cheart do chheisteanna seurnal i Chomhánach 3 ón ghuidhe seo cheann de chuití.
AM RIABHCLÓIDIR: 90 ar an gcach do ghné iomlán — cúramóid don a bhealach 15–25 ar an gcach.
LEATHÁIN: 354 paraigraif.

Kernel_Seisiún Cnaitveach.docx
CÉN A CHEOIDÉ: An seisiún cnaitveach sa deireadh: Réigiún Seaishneachas (trí turann de tionchair gleniú gleniú); Ritulama Mnéangach (focail → phríomhas → tá sé ina fhéileanna seo); Turann Ciúin Tairiú; Comhrá Cultúrtha (ceannais, comhrá faoi bia, stair Coca-Cola, tá an tsamhail ar an scai); Seisiún Scéalóidir (scríobh agus/ná déanamh i gceol); Téarmaí Clóthar Rialta (géaracht go léir, barr laisteoir); Chain Doirtíocht Prótacolaíochta; Seaishneachas Ceangló. Bhuntear ar mhaithreachtaí agus éadrom.
CAD É NAS TOIREACHT: Aon uair amhline — an comhú gleniúil do seisiúchán psicodrama. Tá sé saoráilte sa bhuí le psicodrama do grúpaí a bhfuil ionad géaracht go léir acu, nó ar fhadhbháil go blandaithe amhline go amhline.
AM RACHTIÚ: 120 nóiméad
PACAISTÉIL: 477 párase

Kernel_Scripts_Uíghnuidh.docx
CÉN CHAOI ATÁ SE: Seacht gnéalta gníomhachais 15 an chéad ó bhainne do blóca seisiúniú uíghnuidh: An Cuainteoir Cuirteachamh, An Iompair Seirbhíse, Mnúsaigh na Chunchoisiú, An Páirtí, An Clótar, An Déanáil (le mCheannach Phoblúca nach bhfuil aon chuidí), An Lárnach (téann an ábhartha ar ais). Le gach ionann cártaí scaileáin, scríbhinn iontach, marcaí ceannais, agus ceisteanna fhadte.
CAIN CHÚAISEACH: Ar feadh blóca Seisiún Uíghnuidh i dSeisiún Cnóirí. Teastaíonn 2–3 imní ó an treoir agus tá an grúpa ag roghnú. Nó caithfidh an treoir í archoinn ar cheann bunaithe ar an tithiam a chonaic an grúpa sin seisiún.
AM RAINNEACHTA: 15 nóiméad do gnéalta — 20 nóiméad le cur ar faisnéis agus fhadte.
LÁITHREÁN: 1,003 paraifrám.

Kernel_Facilitator_Guide.docx [AN DOCUMENTÁNÁN SEO]
CÉN SIN: An ghnéitheoir cuoraith cúram athghníomhú iompairach: ciúin an sistéim agus ar bith nach bhfuil sé do, léidir na mionúchta, riad ar chléiteadh níos nua agus sliocht teanga, maidse fili comhlacht, ceannachán comhaontaithe ar dtús, plán roillteach 12 seachtain, agus iondach çapail.
CAIN ÉAS TOIREACHT: Sula do chléiteadh ar dtús. Coinhseal an té léitheó ar shéisiúin ar dheis. Is an plán roillteach 12 seachtain an tseachtainse prácúil don

luathadh grúpa nua.
AM TAOIRT: Document teachtaireachta — ní gcruthaidh i chléiteanna
PHÁGPAIL: An documentánán seo

Rún 5

Líostáil Chéad Abair

Gach rud a bhfuil tú ag iarraidh — ach aon rud nach bhfuil tú ag iarraidh

Agus doinneacht a thabhairt

Léigh an script format phóntiúna (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) ó thinitState go dtos — ar loch tá duit isteach uair ar fad
Léigh an doicimí Ritual Intriúna — go háirithe na cuidhleasacha ceathair chun an fhormáid a chur i bhfeadúnacht go nádúrtha
Déan nprínteáil ar an Árdán Páirtitheora — aon ar gach imirt a mféadfaidh titim ar an bhfeart plus 5 eile
Déan nprínteáil ar an Árdán Cainteora — aon ar gach imirt a mféadfaidh titim ar an bhfeart plus 5 eile
Déan anainneal ar bhforáil — tá an grithiol i gceangailte leo
Déan leabhar agus penál chun an fhaintriú Rialta Memory agus an 't-ainm uainn' de gach duine a ghiúracadh
Roinn aon Comhainneal Fhoinntriú (Opening Sentence) ón liosta rotaíochta i gformat an Phóntiúna
Roinn gníomhaíocht uainn an Taiscealta Gníomhaíochta a chumasú le leivréad an leivréad a mféadfaidh — Breath Sync do ghrúpa athrum atá ina ghníomh, Name Toss do ghrúpa atá ina chumas
Bruith an uimhir 988 agus déan é i bhfeadúnacht ar bith léimann i gceart an tseomra

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Na Trí Bhunscéal At Streip Mhúinneacht Choakam u Gach Treoraíocht Atá Aois.

Caithfidh gach duine sa chléirim duit a labhairt amháin – cé go mbeidh sé do ainm salach. Níl aon duine ag imeacht treoraíocht atá ag dul gan a bheith rinne gan smuainteadh. Laghdaíonn an rítéal doiriú sin é sin má ritéáiltear é go hiomlán.

Caithfidh an rítéal deireadh a labhairt – cé go raibh sé neamhghniaccacht anois ar an chéad uair. Bheidh an rítéal saorúil trí athsholáthar. Is gciúin an chéad uair

ar an gceann. Déan síons chéile.

Caithfidh duine amháin imeacht le rud sinneach – an Aicc Card ar an dtéacs “bhunscéal” salach air, prótacól a chuirtear agat, nó an Aicc Card má tharlaigh tú do chard sin anocht. Rud bheag sinseacha a cheannann duit ón treoraíocht sin.

-
-
-

Ceo Ní Dféadann Déanamh sa Mothsíamh Ruainn

Ná tacú le gceangal eolaíocht Kernil iomlán sa mothsíamh ruainn — sin ná ar an leabhar chính; i'n mothsíamh, braith; díol an tuiscint ó chomharthaíocht.
Ná úsáid teanga mhothuaimíocht (vocabulary) MTHFR, COMT, CYP450, nó pharmacogenomics go dtí mothsíamh 3 ar a lú — úsáid teanga sinseal (Gardaí, Chiallmar, líne athraithe) go dtí gur magadh an grúpa do chéimanna téacnáiseacha.
Ná rithe an módúil psychodrama sa mothsíamh ruainn — nó an mothsíamh lua — nó an mothsíamh trí.
Ná iarracht ar aon duine chun páirt a ghlacadh i aon ggnáthacht — tá seannacht (witnessing) mar páirtíocht iomlán; caithfidh an fionnachadh a bheith an-fhreasalach.
Ná lúáil gach siamhiú — tá siamhiú ag déanamh rud é; díol é oibriú.

-
-
-
-
-

Prabháil 6

An Plean Dfhéileadh d'Aon Lae (Nó: Plean Rollout d'Aon Lae)

Ceannród prácticiúil do ghrúpa nua

Is cosúil go ghaibh an plan seo cuimhnídoireachtaí láethúla de 60–90 nóiméad. Raigheadh an amartha do chinnitheachtacha grúpa eile—beadh grúpaí roinnt ag dul níos tapúla tríd an curríchéim protocóla; beidh roinnt ag teastáil níos mó ama ar na cuimhnídoireachtaí túsáideacha. Is gúide an plan, ní script.

Seachtain	Cnacht Dubh	Prótacól / Focas	Nua Tainntriocht Élémentí
1	Abháiltaine áitriúil	Príomhchéileán 01 — Treoraíocht Ardánach (an ticeall)	Foirmeáil Comhairle, Rituladh Illanasaidh, Árairiúí Céimeanna, Rituladh Éireála, Árairiú Uirlise
2	Treora sinsearacha	Príomhghníomh 17 — Architeacht Seasmha	Gníomhaíocht: Breath Sync. Dúnadh Fhocalraíocht 18 do léitheoir uainn do Seachtain 3.
trí	Abainte de chontartha	Príocól 18 — Staircneas Ainmpróisiúnta	Reportáilnú abartha ar an gcomisiúláchtáil chéadra protocóil. Gnáchallacht: Síocháin é.
Níl aon cheann chun 4 a cheileáil.	Abartha uathaimhneachta	Ghnóthacht 20 — Cartógrafaíocht na Ciúine	Gníomhaíocht: 30 Cnértéir (túsail an chrain). Cuir Protocól 16 do Bhleadh 5.
Cúig	Síniféadh comháchla	Príomhghníomair 16 – Algoríthm Aisghníomaithe	Céad neamhspleách ar an Gnóthaí Gnóisartha (Trí Léaltáin). Chur isteach an Léama Sintómach.
6	Abainte an cuairt chun an chéad chéim	Prótocal 10 — Córas Dopamain	Gníomhaíocht: Circuíth Seonnachaidh. Tá an ghrúpa níos sáite anois chun go mhaol a bheith ag imirt.
Míorpéireacht 2	Seisiún mac léinn	Teirfar Cheoil + Ritual Cuimhne + Seisiún	Seisiún chruthaitheach ar chéad. Tosaigh leis an Ionraí Comhpleachta nó an Deir bhFiosaireachta. Ní hea

		Scéalóirí (Córas A — scríofa agus imirt sa seisiún sin)	psychodrama fós.
Seacht	Midsíad sonra	Príomarga 03 — Sruthú Suaimhneasach	Gníomhaíocht: An Gabh. Amhrann mar méidicina — táirtí agus ansin sonraí.
Acht	Abartha tionscadla	Prótocal 07 — Plastaicíocht Neúras	Gníomhaíocht: Staire na Deimhneachtaí. Athshleachtalann an sinsearctaire trí chiall.
náollaig	Comhghraeadh rialtaí	Prótocal 22 — Dinamachas Córas Teaghlaigh	Gníomhaíocht: Gníomhaíocht Mirror. Déanann an prótacól seo iúl an tábhacht is mó go minic.
Deagan	Meadhanacht rialaitheach	Prótacól 21 — An Teicneolaíocht Atharrachán	Gníomhaíocht: Slíocht an Seánacht. Anailís gan scolm.
©	Comhras ar an bpríomhghníomh	Reachtóireacht 25 — Agnostisisme Spioradach	Gníomhaíocht: Obair Paralal. Créidimh Buidhe gan Treoir.
BHANLACHT 3	Seisiún Psicheodrama (nua)	Módúil 1 go léir — an Ritúal Obhaigh	Seisiún psycho-drama ar dtús. Ritulóg obairi amháin. Bíodh sé gach uair ag tapaíocht cealradhach. Ná iarraidh The Bust go dtí mothúir 4 ar a mothúir is mó.
Dcé	Cúllúnadh seachtainíochta - An eagraíocht	Prótocal 06 — Anbailéamh Phenotip	An símhainniú maidir leis na 11 téama duit. Anois tá iontu ag tuiscint acu de gach córas trhí eolas, ní athrá le dohrachadh.

Tar éis Abhainn 12
Ar deireadh an gcicloidh 12-seachtain, ba cheart do ghrúpa isteach chun roinn dhéanadh dorcha: an gcáilísprotocol a thabhairt ar ais dó (i gciúin, ionann aon nó lua n-athbhreithníonn an t-eagnaíocht is mó), agus an bhfuil aon dulscaire ag iarraidh coibriú i bhfeabhas.
Tá an currículum tógáilte ar fonn na Seachtain 13–24 le sett de protocolos nua (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Is féidir leis an modúil psicodrama aon modúil nua a fheabhsú ar fáil ar fhéileadh ón léim seo – Modúil 2 (Simúlas Stigmata) ar fhéileadh 4, Modúil 3 (Déscraíocht Cliché) ar fhéileadh 5, Modúil 4 (An Busta) ar fhéileadh 6 má tá an ghrúpa réidh.

Is cuí an Seisiún Foirneach le Téilimíocht Cuidsealoí (níos fhad) ó fhéileadh 3 ar aghaidh do ghrúpaí a cheannach ionann íarraidha ionann trust sinse.

Céadta 7

Ainmhí Teangail Chruaích

Nuair a cheanglaíonn téama seachtain le leabhar chính — cé is é sin at í siad a aimsiú

Gabhann gach mothúcháin próitocol a luaidhi ar chabhartáin speifeartha sa leabhar príomh. Tugann é an index seo do thabhairtóirí áit a cheannach an eolas eolaíoch atá ar aghaidh an chomharthaíocht atá ag teacht ar an gceannach.

Téama Chomhairle	Uimhir cháilíochta	Céad-bhaile Seomra Leabhar
Cad é nach bhfuil ionann ar an-cháilíocht	P01, P06	Rún 1 — Chomhairle 1: Cad nach bhfuil an spryceocht sásta
MTHFR — an líne soláthara	P06, P18	Ráirt Aon — An Chaintreoir 2: An Córas Forchéime
Gleannaire i gcoin An Chomhainmhar — COMT	P06, P10, P19	Caint Imrot — An Caint 3: An Córas Síomró
CYP450 — Metaboliséid drogaíochta	P13, P14	Céadaire — Chabaintear 4: An Córas Fócasála
An Achoibreach a dheomaithe / Éireach díomhaithe i stiúmid	P06, P10	Pháirt Dá — Cabhair 5: Nuair a Cúlladh na Rraidheáin
An tástáil phléasanta foirnsíochta	P21	Pháirt Dá — Tulama Pháirt Dá + na fáili chás ar fad
Láimhseáil-ghabhál + gealachaimh nádúratha	P01, P35S	Pháirt Trí — Chabhair 7: Lagairín na Ghnàth
Oxytocin agus axis HPA	P27, P34	Pháirt Trí — Chabhair 8: An Prócol Oxitocine
Cuimhní gníomhaíochta epigéniúla	P19, P29	Cúirt Trí — Cabhair 9: An Lúthchúrad Epigenétach

Tabail na gcomhthéacsan na deánacháin	P13, P14, P37	Teilar Ceathair — Lochlann A: Tabail Referáns Clínicaíoch
Sinéiradh AI do cumhachtáil	P43	Rúna Ceathair — Anexeise B: Foirmeálacht Isteachtraíochta AI
Léimní fhios don prótocól ar bith	Cé do	An Gnéas 2 den Gnéas do an Achtraidhóir seo agus Léachtair Leisteann Fadanga an Labhar Chính
Do ársa sin é do ní réartha	Ná	An Seachtainne 1 ar Chéadghníomhartha Uaigneach sin agus céadainne 'Do Ghaolta Anseo' le leabhar chính

An Saimeann Breisean Aimsireacht ar an Iompair
Léiríonn an leabhar príomha *cén fáth* gur sonraithe do chlíonaí. Tagann an córas áit do chur i bhfeidhm rá isteach é. Tá na próitocolaireacha mar na chur i bhfeidhm speisialta, a chuairteadh ar do ghéaraíocht speisialta. Déanann an gceardlanna, an psychodrama, an seisiún do chur i bhfeidhm, agus na spraointe an feidhmíocht i gceardlanna gníomhúla. Is an ceannais chomhartha an ceannais chomhartha. Is insint an obair duit.

An baíocht féidir a thuiscúl níos fearr ná an raibh dúinn dúirt.

Is féidir an patrún a athrú.

An obair tá fíor agus tá an obair ar chéile a dhéanamh.

Téigh ar ais.

Comhphabhraite faoi Creative Commons CC0-1.0 — Domhan Phoiblí
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel